



## A case study on the state-trait anxiety levels, general self-efficacy, and stress-control skills of undergraduate students having music education

## Müzik eğitimi alan üniversite öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri, genel öz yeterlik ve stres kontrolü becerileri üzerine bir durum çalışması

Emre Üstün<sup>1</sup>

### Abstract

Through the history, human beings have believed in the educational function of music and placed a great importance on music as an educational tool. Music education, which increases individuals' achievement, imagination and brain development levels, aims at providing the individuals with the positive qualities to be introduced to the society. Through music, which is an important dimension of education, individuals will not only be raised to be knowledgeable only in a single field, but also to be versatile individuals who could keep up with the rapid development of today's societies.

It has gained more importance to raise versatile in various functions and individual, social, cultural and educational features. Considering those aspects, it was aimed that elective music courses given in universities show effect on anxiety, self-efficacy and stress levels of the students who take this course. In order to determine the effect of elective music courses in university programs on anxiety, general self-efficacy and stress management levels of the students who take this course, an experimental study was implemented using the pre- and post-test models. Experiment and control groups were composed of 242 students from 8 grade levels studying in Health Services Vocational College and Health College in Nevşehir Hacı Bektaş Veli University during

### Özet

İnsanlık tarih boyunca müziğin eğitici işlevine inanmış olup müziğe bir eğitim aracı olarak önemli bir yer ayırmıştır. Bireylerin başarılı olmalarını, hayal gücünü ve beyin gelişimini arttıran müzik eğitimi bireylere, topluma kazandıracak olumlu niteliklerin verilmesini amaçlar. Eğitimin önemli bir boyutu olan müzik ile bireyler sadece bir alanda bilgilenmiş olarak değil, günümüz toplumlarının hızlı gelişimine de ayak uydurabilecek ve çok yönlü bireyler olarak yetişeceklerdir.

Mesleki gelişim amacına ağırlık verilen günümüz üniversite eğitiminde akademik, kişisel ve sosyal yönleri ile çok yönlü bireyler yetiştirilmesi daha çok önem kazanmıştır. Müzik eğitimi, çok yönlü bireyler yetiştirilmesi anlayışına en uygun alanlardan birini oluşturmaktadır. Bilindiği gibi müzik bireysel, toplumsal, kültürel, ekonomik ve eğitimsel nitelikleri ile birçok işlevi olan çok yönlü bir olgudur. Bu yönleri ile bakıldığında müzik eğitimi vermeyi amaçlayan üniversitelerdeki uygulanan seçmeli müzik dersleri de öğrencilerin müziksel algılayma yeteneğini ve müzik yaşamını yüksek düzeyde geliştirecektir. Bu durumdan yola çıkarak üniversitelerde verilen seçmeli müzik derslerinin bu dersi alan öğrenciler üzerinde kaygı, öz yeterlik ve stres durumlarında ki etkiyi ortaya çıkarması amaçlanmıştır. Üniversitesi

<sup>1</sup>Yrd. Doç. Dr., Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Müzik ve Sahne Sanatları Bölümü, [emreustun1@hotmail.com](mailto:emreustun1@hotmail.com)

the 2015-2016 education year, dividing them into two groups. The data obtained after the 12-week music education were tabulated and interpreted through appropriate SPSS programs.

As a result of the study, it was found that the state those skills. It was also found that the music education has a significant impact on decreasing the state-trait anxiety levels, and increasing the self-efficacy and stress-management skills.

**Keywords:** Music Education; Anxiety; Self-Efficacy; Stress Levels.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

programlarında yer alan seçmeli müzik derslerinin bu dersi alan öğrenciler üzerinde kaygı, genel öz yeterlik ve stres yönetimi düzeylerine etkisini belirlemek üzere deneysel bir çalışma yapılarak ön test son test modeli tercih edilmiştir. Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu ve Sağlık Yüksekokulu 2015–2016 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 8 sınıftan ve 242 öğrenciden oluşan çalışma grubu ikiye bölünerek deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. 12 haftalık müzik eğitimi sonucunda elde edilen veriler uygun spss programları ile tablolastırılarak yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda müzik eğitimi alan bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin müzik dersi almayan bireylere göre daha düşük olduğu, bireylerin öz yeterlik ve stres yönetim becerilerinde müzik eğitimi almalarının pozitif yönde bir etkisi olduğu ve bu becerilerinde artış olduğu görülmüştür. Durumluk ve sürekli kaygının azalması, öz yeterlik ve stres yönetim becerilerinin artmasında müzik eğitimin önemli bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Müzik Eğitimi; Kaygı; Öz Yeterlik; Stres Kontrolü.

## 1. Giriş

Sanat, özgüveni geliştirerek alanında başarılı, toplumla uyumlu ve problem çözebilme yetisine sahip olan bireylerin yetişmesine ayrıca yaratıcılığın gelişmesine katkı sağlayan etkin bir alandır. Sanat dalları içerisinde yaşamın bir parçası olan müzik sanat eğitiminin ve çağdaş eğitimin önemli bir koludur.

Sanat insanın dünyayı tanıyıp değiştirebilmesi için gereklidir. Sanat insanı parçalanmış bir durumdan birleşmiş bir bütüne dönüştürebilir (Fisher, 1974). Bu bütünleşmenin gerçekleşmesinde toplumsallaşma değişim ve eğitim ilk akla gelen önemli faktörlerdir. “İnsan ile eğitim arasında çok sıkı bir ilişki vardır. İnsan eğitimin en temel ögesidir. İnsanı eğitimsiz, eğitimi insansız düşünmek olanaksızdır. Bireyleri ve toplumları biçimlendirmede, değiştirme ve geliştirmede etkili süreçlerin başında kuşkusuz eğitim gelmektedir” (Cüceoğlu, 2002: 2). “Hayatın her aşamasında önem taşıyan eğitim süreci, bireyin dünyaya gözlerini açması ile başlayıp, ilerleyen zaman içinde bireysel ilgi ve ihtiyaçlar doğrultusunda şekillenerek, ömür boyu devam eden çok boyutlu bir süreçtir. Eğitim sürecinin başarıya ulaşması için bireylerde öğrenmenin gerçekleşmesi gerekmektedir. Öğrenmenin olmadığı bir durumda eğitimden söz etmek mümkün değildir”(Sönmezöz&Hakyol,2016:726). Eğitimin toplumu çağdaşlaştırma, uygarlaştırma ve kültürleştirme işlevleri içinde sanat eğitiminin de büyük rolü vardır. “Müzik güzel sanatların ana dallarından birisi, müzik eğitimi de sanat eğitiminin önemli bir parçasıdır”(Kutluk, 2010:291). “Sanat duygu ve düşünce arasındaki bağlantıyı ortaya çıkararak öğrenme ve gelişme sürecinde bir

bütün olarak karşımıza çıkar. Sanat kendi içinde çeşitli kollara ve her bir kolu çeşitli dallara ayrılır. Müzik eğitimi de sanat eğitiminin dallarından birini oluşturmaktadır” (Üstün, 2010:1). Bireylerin başarılı olmalarını, hayal gücünü ve beyin gelişimini arttıran müzik eğitimi bireylere, topluma kazandıracak olumlu niteliklerin verilmesini amaçlar. “Müzik seslerle ve ritimle yapılan anlatım sanatıdır. Müzik insandan insana uzanan evrensel bir dildir. Uygarlığın gelişimi ile müziğin gelişimi her zaman eş zamanlı olarak gitmiştir. Dünyada bütün toplumlar tarih boyunca müziğin eğitim işlevine inanarak, müziğe bir eğitim aracı olarak büyük önem göstermişlerdir” (MEGEP,2007:3). “Müzik eğitimi, bireylerin ve toplumların sağlıklı, saygın, becerikli, yordamlı, çalışkan, üretken, uyumlu ve çağdaş olabilmeleri için bir düşünce ve davranış eğitimidir.” (Ünal, 1989). Eğitim, insanları geliştirme işlevlerini yerine getirirken sanat eğitimi boyutundan önemli derecede yararlanır. Sanatın en önemli dallarından biri olan müzik; bireyin doğum öncesi ile başlayıp, doğumdan sonra doğrudan ilişki biçimine dönüşür ve bu ilişki yaşam boyu sürer. “Eğitimle, insanın değişimi ve gelişimi hedeflenmiştir. Sağlıklı bir eğitim, kişiyi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda, onu en iyi şekilde yetiştirmeyi amaçlar. Her insan, yaşamı boyunca, eğitim ve öğretimi sürdürürken çok yönlü bir müzik ortamı içinde bulunur. Çocukların ve gençlerin sağlam bir ruh ve kişilik eğitimi almalarında müzik eğitiminin önemli bir yeri vardır” (Öz, 2001: 104). “Müzik eğitiminin insanın duyuşsal(tutum) ve devinışsel(beceri) davranışlarındaki olumlu etkilerinin yanı sıra, bireyin bilişsel (bilgi) gelişiminde de önemli ölçüde etkili olduğu söylenebilir”(Yokuş &Yürüdü,2015:23). Bireylerin kişilik ve ruhsal gelişiminde farklılık yaratan müzik eğitimi, Türk Eğitim Sistemi içinde sanat eğitiminin bir alt boyutu olup bir amaca yönelik olarak müziksel davranış geliştirme ve müziksel kimlik oluşturma sürecidir (Bozkaya, 2001). “Okul öncesinden yüksek öğretim kurumlarına kadar uzanan müzik eğitimi bireylere müziği tanıtmak ve sevdirmek, bireylerin müziksel yeteneklerini açığa çıkarıp geliştirmek, etkili biçimde çalma, söyleme ve müziksel yaratıcılığını geliştirmeyi amaçlar” (Üstün, 2014: 14). “Çağdaş eğitim bilim, sanat ve teknik alanlarının üçünü de kapsayan bir çerçevede düzenlenip uygulanır. Müzik eğitimi sanat eğitiminin en önemli dallarından biridir. Bireye istendik olarak müziksel davranışlar kazandırma veya müziksel davranışlarında değişiklikler oluşturma süreci, müzik eğitimidir. Bu süreçte daha çok eğitim gören bireyin (çocuğun-öğrencinin) kendi müziksel yaşantısı temel alınır, bu temelden yola çıkarak belirli amaçlar doğrultusunda planlı ve yöntemli bir yol izlenir ve bu yolla belirli hedeflere erişilir. Müzik eğitimi yoluyla birey ile çevresi, özellikle müziksel çevresi arasındaki iletişim ve etkileşimin daha sağlıklı, daha düzenli, daha etkili ve daha verimli olması beklenir” (Uçan, 1994: 16). Hızlı teknolojik gelişmeler sonucunda, bireylerin sadece bir alanda bilgilenmiş olarak değil, günümüz toplumlarının hızlı gelişimine ayak uydurabilecek, çeşitli beceriler ile donatılmış çok yönlü bireyler olarak eğitilmesine gereksinim duyulmaktadır (Varış,1996). Bireyleri çok yönlü yetiştirmenin önemli kurallarından biri programları belli bir yapı etrafında oluşturmaktır. Programın esnekliği bu kuralı gerçekleştirmenin önemli yansımalarından biri olarak düşünülmektedir (Beauchamp,1981). Genelde mesleki gelişim ve ekonomik verimlilik amaçlarına ağırlık verilen günümüz üniversite eğitiminde akademik, kişisel ve sosyal yönleri ile çok yönlü bireyler yetiştirilmesi üzerinde yoğunlaşmaktadır (Özgüven,1989). Müzik eğitimi, çok yönlü bireyler yetiştirilmesi üzerinde yoğunlaşılacak bu anlayışa en uygun alanlardan birini oluşturmaktadır. Bilindiği gibi müzik bireysel, toplumsal, kültürel, ekonomik ve eğitimsel nitelikleri ile birçok işlevi olan çok yönlü bir olgudur. Bu yönleri ile bakıldığında müzik eğitimi vermeyi amaçlayan üniversitelerde uygulanan temel ve seçmeli müzik dersleri öğrencilerin müziksel algılama yeteneğini ve müzik yaşamını yüksek düzeyde geliştirerek öğrencinin sanata yönelik etkinliklere katılımını sağlamalıdır. Bu sayede daha sağlıklı bir eğitim süreci geçirilerek, başarılı bireyler yetiştirmede de önemli bir adım atılmış olur. Çünkü “başarı, ilgililere güven duygusu sağlar, toplum üyeleriyle sosyal ilişkiler kurma yolu ile sevilme ve giderek seçkin bir statü ile prestij, bağımsızlık ve saygı kazandırır”(Günay,2006:91).

### 1.1. Araştırmanın Amacı

Sağlıklı ve etkili bir müzik eğitimi bireylerin, kişisel ve sosyal yönlerini geliştirerek başarı, güven ve saygı unsurlarını kazanmasını sağlayacaktır. Bu doğrultuda üniversitelerde verilen seçmeli müzik derslerinin öğrenciler üzerinde kaygı, öz yeterlik ve stres durumlarında ki etkiyi ortaya çıkarması amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda öğrencilerin kaygı, özyeterlik ve stres durumlarına müzik dersinin ne derece etkili olduğunu belirlemek araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

### 1.2. Problem Durumu

Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmanın problem cümlesi Üniversitesi programlarında yer alan temel ve seçmeli müzik derslerinin bu dersi alan öğrenciler üzerinde kaygı, genel özyeterlik ve stres yönetimi düzeylerine etkisi nedir?” sorusuna cevap aramaktadır.

### 1.3. Alt Problemler

1. Çalışma grubunda bulunan öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin müzik eğitimi alma durumlarına göre etkisi nedir?
2. Çalışma grubunda bulunan öğrencilerin genel öz yeterlik düzeylerinin müzik eğitimi alma durumlarına göre etkisi nedir?
3. Çalışma grubunda bulunan öğrencilerin stres yönetimi düzeylerinin müzik eğitimi alma durumlarına göre etkisi nedir?

## 2. Yöntem

Bu bölümde araştırmanın yürütülmesinde izlenen yöntem ve araştırmanın modeli açıklanmakta, kullanılan veri toplama araçlarının hazırlanması, geliştirilmesi, verilerin çözümlenmesi ve yorumlanmasına ilişkin bilgilere yer verilmektedir. “Araştırma yöntem ve teknikleri, problemin tanımlanmasından çözümüne kadar olan zihinsel çabaların tümünü ve yöntemi somutlaştıran teknikleri içerir” (Karasar, 2009: 49).

### 2.1. Araştırma Grubu

Üniversitesi programlarında yer alan temel ve seçmeli müzik derslerinin bu dersi alan öğrenciler üzerinde kaygı, genel özyeterlik ve stres yönetimi düzeylerine etkisi nedir? probleminin deney grupları üzerindeki etkisini belirlemek üzere yapılan bu çalışma deneysel bir çalışmadır. Araştırmada deneysel desen kullanıldığından dolayı evren ve örneklem tespitine gidilmeyerek, “araştırma grubu” nitelemesi yapılmıştır.

Müzik eğitiminin kaygı, genel özyeterlik ve stres yönetimi düzeylerine etkisini ortaya çıkarmak amacıyla çalışma gruplarının denkliliğini belirlemek için uzman görüşlerinden faydalanılarak 20 sorudan oluşan bilişsel giriş davranışları (ön öğrenmeler) testi hazırlanmıştır. Uygulanan testler sonucunda elde edilen bulgulara KR21 analizi yapılmıştır. 8 sınıftan oluşan ve 242 öğrenci ile yapılan bu çalışma da 4 sınıf deney grubunu diğer 4 sınıf ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Bu yöntemle 121 öğrenci müzik eğitimi alan deney grubunda 121 öğrenci ise müzik eğitimi almayan kontrol grubunu oluşturmuştur. 20 sorudan oluşan durumluk kaygı, 20 sorudan oluşan sürekli kaygı, 10 sorudan oluşan genel özyeterlik ve 10 sorudan oluşan stres yönetimi ölçekleri öntest ve sontest olarak deney ve kontrol gruplarına uygulanmış yine bu ölçeklerinde geçerlik ve güvenirlik puanları hesaplanmıştır. “Ölçmede geçerlik, ölçülmek istenen şeyin ölçülebilmüş olma derecesidir; ölçülmek istenenin, başka şeylerle karıştırılmadan ölçülebilmemesidir” (Karasar, 2007: 151). “Güvenirlik ise aynı şeyin bağımsız ölçümleri arasındaki kararlılıktır; aynı süreçlerin izlenmesi ve aynı ölçütlerin kullanılması ile aynı sonuçların alınmasıdır; ölçmenin tesadüfi yanılgılardan arınık olmasıdır” (Karasar, 2007: 151). “Gerek görüşmeler, gerekse gözlem ve dökümanlar yoluyla elde edilen verilerin ayrıntılı ve derinlemesine olması, araştırma sonucunda ulaşılan sonuçların geçerli ve güvenilir olduğunun önemli bir göstergedir”

(Yıldırım, Şimşek, 2006: 48). Araştırmanın çalışma gruplarının oluşturulmasında Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu ve Sağlık Yüksekokulu 2015–2016 eğitim öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler seçilmiştir.

## 2.2. Araştırmanın Deneysel Deseni

Araştırma; ortamına göre alan, düzeyine göre hem temel hem uygulamalı, sürecine göre ise betimsel bir nitelik taşımaktadır. Araştırma uygun görülen istatistiksel yöntemler doğrultusunda çözümlenerek verilerin sayısallaştırılmasıyla oluşturulmaya çalışılmıştır. Araştırmanın tutarlı ve anlamlı sonuçlar vermesi adına deneysel desen kullanılmış ve öntest-sontest modeli seçilmiştir. Bu doğrultuda müzik derslerinin bu dersi alan öğrenciler üzerinde kaygı, genel öz yeterlik ve stres yönetimi düzeylerine etkisinin gözlenmesine olanak vermiştir. 242 öğrenciden ve 8 sınıftan oluşan çalışma grubuna ön test uygulanmış, 12 haftalık eğitim sürecinin ardından son test uygulanarak bulgular incelemeye alınmıştır.

Araştırmada ön test - son test kontrol gruplu deney (ÖSKD) deseni kullanılmıştır. ÖSKD deseninde katılımcılar, deneysel işlemde önce ve sonra bağımlı değişkenle ilgili olarak ölçülmektedirler. ÖSKD, bir ilişkili desendir. Çünkü aynı kişiler bağımlı değişken üzerinde iki kez ölçülürler. Bununla birlikte, farklı deneklerden oluşan deney ve kontrol gruplarına ait ölçümlerin karşılaştırılması nedeniyle de bu desen, ilişkisizdir. Bundan dolayı, ÖSKD karışık bir desendir (Büyüköztürk, 2007).

**Tablo 1. Araştırma Grubu Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Dağılımları**

Bölümler		
<b>Araştırma Deney Grubu</b>	<b>Sınıf</b>	<b>Öğrenci Sayısı</b>
Çocuk Gelişimi Normal Öğretim	2	29
Çocuk Gelişimi İkinci Öğretim	2	32
Hemşirelik	1	29
Sağlık Kurumları İşletmeciliği	1	31
<b>Toplam</b>	-	<b>121</b>
<b>Araştırma Kontrol Grubu</b>	<b>Sınıf</b>	<b>Öğrenci Sayısı</b>
Tıbbi Tanıtım ve Pazarlama	1	29
Yaşlı Bakım	1	30
Tıbbi Dökümantasyon ve Sekreterlik	2	32
Yaşlı Bakım	2	30
<b>Toplam</b>	-	<b>121</b>

## 2.3. Veri Toplama Aracı

Bu başlık altında, araştırma deney gruplarını test etmek için Bilişsel giriş davranışları Testi, durumluk-süreklilik kaygı ölçeği, genel öz yeterlik ölçeği ve stres yönetimi ölçeğinden elde edilen verilerin analizinde kullanılan tekniklere, araştırma ve sürecinin planlanmasına yer verilmiştir. Araştırmada deneysel yöntem kullanılmıştır. Bu yöntemin “Ön Test-Son Test Deseni “ tercih edilmiştir. Bu çalışma Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SHMYO ve SYO öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. 8 sınıf ile yapılan çalışmada 4 sınıf deney diğer 4 sınıf ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Böylece 121 öğrenci deney grubunu diğer 121 öğrenci ise kontrol grubunu oluşturmuştur.

### 2.3.1. Bilişsel Giriş Davranışları (Ön Öğrenmeler) Testi

Deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin araştırma öncesi denkliklerini saptamak amacıyla bir dizi istatistiksel işlem yürütülmüştür. KR21 analizi sonucunda bilişsel giriş davranışları testinin .72, puan ile güvenilirlik düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, ölçme araçlarının güvenilir sonuçlar üretebildiğini göstermektedir.



Öğrencilerin üzerinde iki grubun birbirine denk olup olmadıklarını belirlemek amacıyla uzman görüşlerinden faydalanılarak hazırlanan ve 20 sorudan oluşan Bilişsel Giriş Davranışları (Ön Öğrenmeler) Testi (BGDT) kullanılmıştır. Tablo 1’de deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin denk olup olmadıklarını sınamak amacıyla, BGDT’den elde ettikleri toplam puanlar üzerinde yapılan Kruskal-Wallis Varyans Analizi sonuçları verilmiştir. BGDT’den elde edilen verilerin ‘kesikli sayısal veri’ tipinde olmasından dolayı non-parametrik bir test olan Kruskal-Wallis Varyans Analizi tercih edilmiştir.

**Tablo 1. Deney ve Kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin BGDT puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis Varyans Analizi testi sonuçları**

Bağımlı Değişken	Grup	n	$\bar{X}$	SS	p
BGDT (ön öğrenmeler testi)	Deney grubu	121	8.68	3.50	1.00
	Kontrol grubu	121	6.31	2.34	

Tablo 1 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarında yer alan öğrencilerin ön öğrenme puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p > .05$ ). Buna göre, deney ve kontrol grubunun denk olduğu varsayımı yapılabilir.

### 2.3.2. Durumluk-sürekli kaygı ölçeği

Spielberg ve arkadaşları (1966) tarafından geliştirilen durumluk ve sürekli kaygı ölçeği Türkçe’ye Necla Öner ve Ayhan Le Compte (1977) tarafından uyarlanmış olup durumluk kaygı ölçeği 20, sürekli kaygı ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. Durumluk kaygı ölçeği belirli koşullarda, sürekli kaygı ölçeği ise genellikle bireyin nasıl hissettiğini ölçmektedir. Durumluk ve sürekli kaygı ölçeklerinin güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları Öner ve Le Compte (1977) tarafından yapılmış olup bu çalışma için kullanılması uygun görülmüştür.

Hem durumluk hemde kaygı ölçeği 4 lü likert tipinde olup; durumluk kaygı ölçeğinde 10 adet tersine döndürülmüş ifade sürekli kaygı ölçeğinde ise 7 adet tersine döndürülmüş ifade bulunmaktadır. Her iki ölçekten elde edilen puanlar 20 ile 80 arasında değişmektedir. Bu doğrultuda doğrudan ve tersine dönmüş ifadelerin toplam ağırlıkları bulunduktan sonra doğrudan ifadeler için toplam ağırlık puanından ters ifadelerin toplam ağırlık puanı çıkarılır. Bu sayıya durumluk kaygı ölçeği için 50, sürekli kaygı ölçeği için 35 sayısı eklenir. Bu işlemlerin sonucunda elde edilen puan bireyin kaygı düzeyinde yorumlanacak puanını oluşturur.

### 2.3.3. Genel Öz-yeterlik Ölçeği

“Bireylerin karşılaştıkları problemlerin çözümünde kendilerine güven duyabilmeleri ve problemlerle başa çıkacağına ilişkin inançları, problemi çözerken zorlukların üstesinden gelebilmeleri, problemlere karşı olası çözüm yolları aramaları, düşünme süreçlerini sürekli kontrol edebilmeleri ve değerlendirebilmeleri bağlamında düşünüldüğünde öz-yeterlik ile ilişkili kavramlar olarak değerlendirilebilir. Bireylerin karşılaşılabilecekleri problemlere karşı etkili çözüm yolları aramalarında ve bu çözüm yolları ile karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelebilmelerinde öz-yeterlik önemli etken olarak düşünülmelidir”(Yokuş & Yürüdü, 2015).

Genel öz yeterlik ölçeği Jarusselam ve Schwarzer (1979) yılında, 20 maddeden oluşan ve 2 yıl sonrasında araştırmacılar tarafından 10 maddeye indirilmiştir. Ölçek Türkçe’ye Yeşilay (1993; akt: Schwarzer, 2004) tarafından çevrilmiştir. Ölçek 4 likertli olup puan aralığı 20 ile 80 arasında değişmektedir. Bu ölçek Sahanç (2007) tarafından yapılan “Stres kontrolü, genel öz yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli” adlı doktora çalışmasından alınmış olup güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları bu çalışma için uygun görülmüştür.

### 2.3.4. Stres Yönetimi (Kontrol Değerlendirme Ölçeği)

Özbay ve Palancı (1999) tarafından geliştirilen ölçek 7 likertli olup 10 maddeden oluşmaktadır. Kuramsal bakış açısından Bandura (1982), Skinner (1996), Lazarus ve Folkman (1984) temel alınarak hazırlanan ölçeğin puan aralığı 10 ile 70 arasında değişmektedir. Stres Yönetimi ölçeğinin güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları Özbay ve Palancı (1999) tarafından yapılmış olup bu çalışma için kullanılması uygun görülmüştür.

**Tablo 2. Ölçeklere ilişkin Cronbach Alpha iç güvenirlik katsayısı**

Durumluk kaygı ölçeği	,81
Sürekli kaygı ölçeği	,79
Genel Özyeterlik ölçeği	,76
Stres yönetimi ölçeği	,86

Bu araştırmada yapılan analizler sonucunda ölçeklerin iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alfa) Durumluk Kaygı Ölçeği için  $\alpha=.92$ , Sürekli Kaygı Ölçeği için ise  $\alpha=.87$ , Öz yeterlilik ölçeği için  $\alpha=.76$  ve Stres yönetimi ölçeği için  $\alpha=.86$  olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar yapılan ölçümlerin güvenilir olduğu sonucunu ortaya koymaktadır.

### 2.4. Verilerin Çözümlemesi

“Verilerin araştırma amaçları doğrultusunda temel öğelerini ve karakterlerini belirleme ve ayırt etme işine verilerin çözümü ya da çözümlemesi denir” (Galtung, 1973: 169). Elde edilen verilerin içerik analizi değerlendirilmesinde nicel veri analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen nicel verilerin çözümlemesi ve yorumlanmasında takip edilen yollar, aşamalar ve bu aşamalar sonucu elde edilen bulguların biçimlendirilmesi, alt problem sırasına göre verilmiştir. Verilerin çözümlemesinde SPSS programından yararlanılmış, verilerinin analizi için uygun istatistiksel yöntemler seçilmiştir.

## 3. Bulgular ve Yorumlar

### 3.1. Birinci Alt probleme İlişkin Bulgular;

**Tablo 3. Çalışma Grubunda Bulunan Bireylerin Durumluk Kaygı Düzeylerinin Müzik Eğitimi Alma Durumlarına Göre Ön Test ve Son Test Puanlarında Bağımsız t-Testi Sonuçları**

			N	$\bar{X}$	ss	t	sd	P
Durumluk Kaygı	Ön test	Deney	121	1,9744	,25610	-,382	240	,703
		Kontrol	121	1,9946	,52420			
	Son test	Deney	121	2,0878	,26847	-3,061	238	,002
		Kontrol	121	2,2736	,60595			

Tablo 3’de görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları ön test toplam puanları müzik eğitimi alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermezken [ $t_{(240)} = -,382$ ,  $p>.05$ ], çalışma grubundaki bireylerin son test toplam puanları müzik eğitimi alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [ $t_{(240)} = -3,061$ ,  $p<.05$ ]. Son test toplam puanlarına göre müzik eğitimi alan bireylerin ( $\bar{X} = 2,08$ ) durumluk kaygı düzeyleri müzik dersi almayan bireylere göre daha ( $\bar{X} = 2,27$ ) düşüktür.

**Tablo 4. Çalışma Örnekleminde Bulunan Bireylerin Durumluk Kaygı Ölçeği Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Eşli Gruplar t-Testi Sonuçları**

		N	$\bar{X}$	ss	t	sd	P
Durumluk Kaygı	Ön test	242	2,18	,41	-4,703	239	,000
	Son test	242	1,98	,47			

Tablo 4'te görüldüğü gibi çalışma örnekleminde bulunan bireylerin Durumluk Kaygı [ $t_{(239)} = -4,703$ ,  $p < .05$ ] ölçeğinden aldıkları ön test-son test toplam puanları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bireylerin durumluk kaygı ölçeği son test toplam puanları ( $\bar{X} = 1,98$ ) ön test toplam puanlarına göre daha ( $\bar{X} = 2,18$ ) düşüktür. Bu bulgu verilen müzik eğitiminin çalışma örnekleminin durumluk kaygılarının azalmasında önemli bir etkiye sahip olduğu göstermektedir.

**Tablo 5. Çalışma Grubunda Bulunan Bireylerin Sürekli Kaygı Düzeylerinin Müzik Eğitimi Alma Durumlarına Göre Ön Test ve Son Test Puanlarında Bağımsız t-Testi Sonuçları**

			N	$\bar{X}$	ss	t	sd	P
Sürekli Kaygı	Ön test	Deney	121	2,4248	,34473	3,755	240	,000
		Kontrol	121	2,2190	,49448			
	Son test	Deney	121	2,2926	,46492	2,149	238	,033
		Kontrol	121	2,4046	,33051			

Tablo 5'te görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları ön test [ $t_{(240)} = 3,755$ ,  $p < .05$ ] ve son test toplam [ $t_{(240)} = 2,149$ ,  $p < .05$ ], puanları müzik eğitimi alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ayrıca son test toplam puanlarına göre müzik eğitimi alan bireylerin ( $\bar{X} = 2,29$ ) sürekli kaygı düzeyleri müzik dersi almayan bireylere göre daha ( $\bar{X} = 2,40$ ) düşüktür.

**Tablo 6. Çalışma Örnekleminde Bulunan Bireylerin Sürekli Kaygı Ölçeği Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Eşli Gruplar t-Testi Sonuçları**

		N	$\bar{X}$	ss	t	sd	P
Sürekli Kaygı	Ön test	242	2,34	,43	-,644	239	,520
	Son test	242	2,32	,40			

Tablo 6'da görüldüğü gibi çalışma örnekleminde bulunan bireylerin sürekli kaygı [ $t_{(239)} = -,644$ ,  $p > .05$ ] ölçeğinden aldıkları ön test-son test toplam puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak bireylerin sürekli kaygı ölçeği son test toplam puanları ( $\bar{X} = 2,32$ ) ön test toplam puanlarına göre daha ( $\bar{X} = 2,34$ ) düşüktür. Bu bulgu verilen müzik eğitiminin çalışma örnekleminin sürekli kaygılarının azalmasında önemli bir etkiye sahip olduğu göstermektedir.

### 3.2. İkinci Alt probleme İlişkin Bulgular;

**Tablo 7. Çalışma Grubunda Bulunan Bireylerin Öz Yeterlilik Düzeylerinin Müzik Eğitimi Alma Durumlarına Göre Ön Test ve Son Test Puanlarında Bağımsız t-Testi Sonuçları**

			N	$\bar{X}$	ss	t	sd	P
Genel Özyeterlilik	Ön test	Deney	121	2,8413	,46738	-1,83	240	,067
		Kontrol	121	2,9678	,59501			
	Son test	Deney	121	2,9934	1,48	-4,96	238	,000
		Kontrol	121	2,9092	,28			

Tablo 7'de görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin öz yeterlilik ölçeğinden aldıkları ön test toplam puanları müzik eğitimi alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermezken [ $t_{(240)} = -$



1,83 ,  $p>.05$ ], çalışma grubundaki bireylerin son test toplam puanları müzik eğitimi alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [ $t_{(240)} = -4,96$ ,  $p<.05$ ]. Son test toplam puanlarına göre müzik eğitimi alan bireylerin ( $\bar{X} = 2,99$ ) özyeterlik düzeyleri müzik dersi almayan bireylere göre daha ( $\bar{X} = 2,90$ ) yüksektir.

**Tablo 8. Çalışma Örneklemine Bulunan Bireylerin Özyeterlilik Ölçeği Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Eşli Gruplar t-Testi Sonuçları**

		N	$\bar{X}$	ss	t	sd	P
Genel Özyeterlik	Ön test	242	2,9017	,53894	-,988	239	,324
	Son test	242	2,9517	,63007			

Tablo 8’de görüldüğü gibi çalışma örnekleminde bulunan bireylerin öz yeterlik [ $t_{(239)} = -.9884$ ,  $p>.05$ ] ölçeğinden aldıkları ön test-son test toplam puanları anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ancak bireylerin öz yeterlik ölçeği son test toplam puanları ( $\bar{X} = 2,95$ ) ön test toplam puanlarına göre daha ( $\bar{X} = 2,90$ ) yüksektir. Bu bulgu verilen müzik eğitiminin çalışma örnekleminin öz yeterlik becerilerinin yükselmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu göstermektedir.

### 3.3. Üçüncü Alt probleme İlişkin Bulgular;

**Tablo 9. Çalışma Grubunda Bulunan Bireylerin Stres Yönetim Becerilerinin Müzik Eğitimi Alma Durumlarına Göre Ön Test ve Son Test Puanlarında Bağımsız t-Testi Sonuçları**

			N	$\bar{X}$	ss	t	sd	P
Stres Yönetimi	Ön test	Deney	121	3,7331	1,13456	-4,91	240	,000
		Kontrol	121	4,5612	1,45312			
	Son test	Deney	121	4,3345	1,17094	6,10	238	,000
		Kontrol	121	3,4149	1,16287			

Tablo 9’da görüldüğü gibi çalışma grubundaki bireylerin stres yönetimi ölçeğinden aldıkları ön test [ $t_{(240)} = -4,91$ ,  $p<.05$ ] ve son test toplam [ $t_{(240)} = 6,10$ ,  $p<.05$ ], puanları müzik eğitimi alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ancak son test toplam puanlarına göre müzik eğitimi alan bireylerin ( $\bar{X} = 4,33$ ) stres yönetim becerileri müzik dersi almayan bireylere göre daha ( $\bar{X} = 3,41$ ) yüksektir.

**Tablo 10. Çalışma Örneklemine Bulunan Bireylerin Stres Yönetimi Ölçeği Ön Test-Son Test Puanları Arasındaki Eşli Gruplar t-Testi Sonuçları**

		N	$\bar{X}$	ss	t	sd	P
Stres Yönetimi	Ön test	242	3,8708	4,1475	2,326	239	,021
	Son test	242	4,1475	3,8708			

Tablo 10’da görüldüğü gibi çalışma örnekleminde bulunan bireylerin stres yönetimi [ $t_{(239)} = 2,326$ ,  $p<.05$ ] ölçeğinden aldıkları ön test-son test toplam puanları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bireylerin stres yönetimi ölçeği son test toplam puanları ( $\bar{X} = 4,14$ ) ön test toplam puanlarına göre daha ( $\bar{X} = 3,87$ ) yüksektir. Bu anlamlı farkın son test toplam puanları lehine olduğu görülmektedir. Bu bulgu verilen müzik eğitiminin çalışma örnekleminin stres yönetim becerilerindeki artışta önemli bir etkiye sahip olduğu göstermektedir.

## 4. Sonuç

Çalışma grubundaki bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları ön test toplam puanları müzik eğitimi alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermezken son test toplam puanları ve bireylerin durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları ön test-son test toplam puanları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ayrıca bireylerin durumluk kaygı ölçeği son test toplam puanlarının ön test toplam puanlarına göre daha düşük olduğu görülmüştür. Bireylerin sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları ön test ve son test toplam puanları müzik eğitimi alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermekle birlikte son test toplam puanlarına göre müzik eğitimi alan bireylerin sürekli kaygı düzeyleri müzik dersi almayan bireylere göre daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca bireylerin sürekli kaygı ölçeği son test toplam puanları ön test toplam puanlarına göre daha düşüktür. Bireylerin öz yeterlik ölçeğinden aldıkları ön test toplam puanları müzik eğitimi alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermezken son test toplam puanları anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ayrıca bireylerin öz yeterlik ölçeği son test toplam puanları ön test toplam puanlarına göre daha yüksektir. Bu durum müzik eğitimi alan bireylerin öz yeterlik düzeylerinin müzik dersi almayan bireylere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bireylerin stres yönetimi ölçeğinden aldıkları ön test ve son test toplam puanları müzik eğitimi alıp almamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte olup son test toplam puanlarına göre müzik eğitimi alan bireylerin stres yönetim becerileri müzik dersi almayan bireylere göre daha yüksektir. Bireylerin stres yönetimi ölçeğinden aldıkları ön test-son test toplam puanları anlamlı bir farklılık göstermekle birlikte son test toplam puanlarının ön test toplam puanlarına göre daha yüksek olması müzik dersi alan bireylerin stres yönetimini becerilerinde artış olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar ile müzik eğitimi alan bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin müzik dersi almayan bireylere göre daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca bireylerin öz yeterlik ve stres yönetim becerilerinde müzik eğitimi almalarının pozitif yönde bir etkisi olduğu ve bu becerilerinde artış olduğu görülmektedir. Böylece müzik eğitiminin bu eğitimi alan bireyler üzerinde durumluk ve sürekli kaygının azalması, öz yeterlik ve stres yönetim becerilerinin artmasında önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

## 5. Öneriler

1. Üniversitelerde verilen seçmeli müzik derslerinin ders programları geliştirilerek derslerde öğretim yöntemlerine daha fazla önem verilmeli, uygulamalara daha fazla zaman ayrılmalıdır.
2. Üniversitelerde verilen seçmeli müzik derslerinde öğrencilerin müzik kültürlerini zenginleştirici etkinliklere yer verilerek sıklıkla müzik dinletilmelidir.
3. Üniversitelerde müzik eğitimi veren eğitimciler bu alanda eğitim alan öğrencileri bir bütün olarak algılayıp her türlü kişisel özelliklerini düşünerek öğrencileri farklı birer birey olarak görmeli ve tutarlı, geliştirici ve anlayışlı yaklaşımlar sergilemelidir.
4. Örgün ve yaygın müzik eğitime yönelik yöntemler ve bu yöntemlere ilişkin çalışmaları ortaya koyacak nitelikte araştırmaların yapılması, öğrencilerin ve eğitimcilerin faydalanabileceği kaynakların çoğaltılması önerilmektedir.
5. Müzik eğitiminde sağlıklı sonuçlara ulaşmak için bu eğitime erken yaşta başlanması, güzel sanatlar eğitimi bölümlerinin sayısının artırılması ve temel bilgilere sahip yetenekli öğrencilerin müzik eğitimi bölümlerine alınması istenilen ve arzu edilen bir durumdur.
6. Ortak seçmeli müzik dersleri, içerik ve yöntem olarak zengin, çok yönlü ve uygulama ağırlıklı olarak işlenebilecek hale getirilmelidir.
7. Üniversite öğrencilerinde müzikal bir bilinç oluşturmak ve onlara bu anlamda rehber olarak ders dışı faaliyetler de düzenlenmeli ve sorumluluklar verilmelidir.
8. Ortak seçmeli müzik dersleri, dört yıllık lisans ve iki yıllık önlisans programlarının hepsinde ve her sınıfta seçilebilen kredili bir ders olarak yaygınlaştırılmalıdır.
9. Sosyal, kültürel ve sanatsal bir olgu olan müziğin, daha iyi algılanabilmesi için, üniversite bünyesinde kurulacak topluluk veya birimlerle, ortak seçmeli müzik dersleri işlevselleştirilmelidir.

10. Literatürle benzer şekilde bu araştırmada belirli sonuçlara ulaşılmıştır. İleride yapılacak araştırmalarla konu genişletilebilir.

11. Kaygı durumunun azaltılması özyeterlik ve stres kontrolü becerilerinin geliştirilmesi adına müziğin etkili şekilde kullanımı önemli bir araç olarak görülmelidir.

## Kaynakça

- Beauchamp, G.A. (1981). Curriculum Theory, Illinois, Pezcock Pub. Inc.
- Bozkaya, İ. (2001). Okul Ortamında Müzik, Özsan Matbaacılık, Bursa.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Deneysel Desenler: Ön Test-Son Test Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi, 2. Baskı, Pegem Yayıncılık, Ankara.
- Cüceoğlu, G. (2002). “Eğitim Fakültelerinin Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Müzik Öğretmenliği Anabilim/Anasanat Dalı Bireysel Çalgı Eğitimi I-II(Flüt) Dersi İçin “Yerelden Evrensele” Bir Öğretim Programı Model Önerisi” Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Öğretmenliği Bilim Dalı, Ankara.
- Fisher, E. (1974). Sanatın Gerekliği, Çev. Cevat Çapan, İstanbul.
- Galtung, J. (1973). Theory and Methods of Social Research. George Allen, 1967. Fourth impression.
- Günay, E. (2006). Müzik Sosyolojisi, Bağlam Yayıncılık, Ankara.
- Karakelle, S. (2007). Neden müzik eğitimi. İlk öğretmen Dergisi, Mayıs, 34-36.
- Karasar, N. (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kutluk, Ö. (2010) ”Sınıf Öğretmeni Adaylarının İlköğretim Müzik Eğitimi Hakkındaki
- Megep, (2007). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Müzik Etkinlikleri, Milli Eğitim Bakanlığı: Ankara.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1998). *Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri el Kitabı*. (2. Basım) İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi. Yayınları.
- Öz, N. (2001). İnsanın Kültürel Gelişiminde Müzik Eğitiminin Önemi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt: XIV, Sayı: 1, Bursa, ss. 101- 106.
- Özbay, Y. & Palancı, M. (1999). “The Effect of Control Appraisal and Gender on Coping With Daily Stress”, 20 th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, (12-14).
- Özguven, E. (1989). Yükseköğretimde Öğrenci Kişilik Hizmetleri, Yükseköğretimde Rehberlik ve Psikolojik Danışma Toplantısı, A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları 161, 13-22
- Sahranç, Ü. (2007). “Stres Kontrolü, Genel Öz Yeterlik, Durumluk Kaygı ve Yaşam Doyumuyla İlişkili Bir Akış Modeli” Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Ankara.
- Sönmezöz, F. & Hakyol, F.L.H. (2016).”Okul Öncesi Eğitim Kurumlarında Müzik Eğitiminde Kullanılan Materyallerin Okul Öncesi Öğretmenlerinin Görüşlerine Dayalı Olarak Değerlendirilmesi”, Eğitimde Kuram ve Uygulama Journal of Theory and Practice in Education, Makaleler 12(3), 723-737 ISSN: 1304-9496.
- Uçan, A. (1994). Müzik Eğitimi, Müzik Ansiklopedisi Yayınları, Ankara.

Üstün, E. (2016). Müzik eğitimi alan üniversite öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri, genel öz yeterlik ve stres kontrolü becerileri üzerine bir durum çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3529-3541. doi:[10.14687/jhs.v13i2.3864](https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3864)

Ünal, S. (1989) Orta Öğretim kurumlarında Müzik Öğretimi ve Sorunları. “Müzik Eğitimi Nasıl Geliştirilebilir?” Konulu Panel’den (Panel 2), Türk Eğitim Derneği Yayınları: Ankara.

Üstün, E. (2010) “Eğitim Fakülteleri Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümleri Müzik Eğitimi Ana Bilim Dallarında Uygulanmakta Olan Bireysel Çalgı Flüt Eğitiminde Karşılaşılan Teknik Problemlerin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Eğitimi Bilim Dalı, Konya.

Üstün, E. (2014). ”Okul Çalgılarının İlköğretim Müzik Dersi Kazanımlarına Ulaşmadaki Etkililiğinin İncelenmesi” Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı, Müzik Eğitimi Bilim Dalı, Konya.

Varış, F. (1996). Eğitimde Program Geliştirme, Teoriler ve Teknikler, Ankara, Alkım Kitapçılık Yayıncılık

Yıldırım, A. , Şimşek, H. (2006) “Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri”, Seçkin Yayıncılık, Ankara.

Yokuş, T.&Yürüdü, F.E. (2015). Müzik Öğretmeni Adaylarının Üstbilişsel Farkındalık ve Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Turkish Journal of Arts and Social Sciences*, 1(1), 22-34.

### Extended English Abstract

Through the history, human beings have believed in the educational function of music and placed a great importance on music as an educational tool. Music education, which increases individuals’ achievement, imagination and brain development levels, aims at providing the individuals with the positive qualities to be introduced to the society. Music education from the pre-school education to higher education aims at introducing music to individuals and making them love it, discovering and improving the musical talent of individuals, and developing their effective playing, singing skills and musical creativity. Through the music education, the relationship between the individual and his or her environment will be healthier, more organized, more effective and productive.

#### Importance of the Study

Through music, which is an important dimension of education, individuals will not only be raised to be knowledgeable only in a single field, but also to be versatile individuals who could keep up with the rapid development of today’s societies. It has gained more importance to raise versatile individuals with academic, personal and social aspects in today’s university education in which the professional development goal is emphasized. Music education is one of the most appropriate fields for the view of raising versatile individuals. As known, music is a versatile phenomenon with its various functions and individual, social, cultural and educational features. Considering those aspects, main and elective music courses other than the ones given in music departments of universities aiming at providing the music education, would highly improve the students’ musical perception skills and their musical lives. By this way, it would be a significant step to raise successful individuals by using a healthier education process. Thus, this gives them success, confidence, opportunity for establishing social relationships, a prestigious status, independence and respect.

#### Aim of the Study

From this point of view, it was aimed that elective music courses given in universities show effect on anxiety, self-efficacy and stress levels of the students who take this course.

## Methods

This study, implemented in order to determine the effect of elective music courses in university programs on anxiety, general self-efficacy and stress management levels of the students who take this course, is an experimental one. Because the experimental design was used in the study, there was no process of determining the population and sample, and the "research group" was described. While forming the groups, students studying in Health Services Vocational College and Health College in Nevşehir Hacı Bektaş Veli University during the 2015-2016 education year, were chosen. In order to determine the equivalence of students from experimental and control groups prior to the study, a variety of statistical procedures were conducted. After the KR21 analysis, it was found that the test for cognitive entry behaviors had a reliability level of .72. This result showed that evaluation tools might produce reliable results, and it was found that the groups in this study, implemented with 242 students from 8 grade levels, were found to be equal to each other. The scale for state-trait anxiety developed by Spielberg et al. (1966) was adapted to Turkish by Necla Öner and Ayhan Le Compte (1977), and the state anxiety scale was composed of 20 items and the trait anxiety scale was composed of 20 items. While the state anxiety scale measures specific conditions, the trait anxiety scale generally measures how an individual feels. The general self-efficacy scale was developed by Jarusselam and Schwarzer in 1979 with 20 items, but the number of scale items was reduced to 10 by the researchers 2 years later. The scale was translated into Turkish by Yeşilay (1993; cited by Schwarzer, 2004). The scale for stress management was developed with 10 items by Özbay and Palancı (1999). From a theoretical perspective, it was developed based on Bandura (1982), Skinner (1996), Lazarus and Folkman (1984). As a result of the analysis implemented in the study in which the 4 scales were used as pre-test and post-test, the internal coefficients of consistence of the scales were found to be as  $\alpha=.92$  for State Anxiety Scale,  $\alpha=.87$  for Trait Anxiety Scale,  $\alpha=.76$  for Self-Efficacy Scale, and  $\alpha=.86$  for Stress-Management Scale. These results showed that the measures were reliable. After these procedures, 8 classes were divided into 2, and 4 of them composed the experimental group and the other 4 composed the control group. By this way, 121 students composed the experimental group with music education, and the other 121 composed the control group without music education. An experimental design was used in order for the study to yield consistent and significant results, and the pre-test/post-test model was preferred. Accordingly, this allowed us to observe the effect of music courses on the anxiety, general self-efficacy and stress management levels of the students who took that course. Pre-test was applied to the study group composed of 242 students and 8 grade levels, and post-test was applied after 12 weeks and the findings were examined. The paths, stages followed for analyzing and interpreting the quantitative data obtained through the research, and the formation of the data obtained after those stages were suggested in a sequence of sub-problem. The SPSS program was used in analyzing the data, and appropriate statistical methods were preferred for analyzing the data.

## Results

While the total scores of the individuals in the study group for the scales of state anxiety and self-efficacy showed no significant difference according to whether they had the music education or not, a significant difference was found for the scales of trait anxiety and stress management. Examining the post-test scores for 4 scales, it was found that there was a significant difference, and comparing the pre-test and post-test scores, it was found that the state and trait anxiety levels of individuals who had the music education were lower than the individuals' without any music education. It was found that there was a positive effect of having the music education on individuals' self-efficacy and stress management skills, and there was an improvement in those skills. Thus, it is obvious that the music education has a significant impact on decreasing the state-trait anxiety levels, and increasing the self-efficacy and stress-management skills of individuals who have this education.